ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№01 (33) ЯНВАРЬ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

рыбные закуски



ISSN 1819-9488
9 771819 948005 080C











Дорогие друзья!

Поздравляем вас с наступившим 2008 годом! От всей души желаем прежде всего здоровья и удачи! И надеемся, что наши журналы помогут вам сделать жизнь еще вкуснее.

Этот номер посвящен рыбным закускам, которые в нашей стране почему-то не отличаются большим разнообразием. Селедка с лучком, заливная рыба, рыба под маринадом и, конечно, рыбная нарезка. Вот, пожалуй, и весь ассортимент. Рецепты этих привычных блюд будут очень полезны тем, кто делает первые шаги в кулинарии. Опытные же повара найдут на страницах нашего журнала много неожиданного и смогут пополнить свою коллекцию рецептов. В общем, за работу, друзья. И пусть она будет для вас удовольствием!

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд

легкие рецепты

рецепты средней сложности

рецепты для опытных кулинаров

★ полезный совет



разделка и подача сельди

Что ни говорите, а лучше селедки рыбы нет! Она хороша и в будни, и в праздники. Но какое же печальное зрелище представляет собой человек, пытающийся во время еды избавиться от застрявшей тонкой селедочной кости! А все потому, что рыбу неправильно разделали!

ЧТО НУЖНО:

1	сельдь
3	картофелины
1	большая свекла
2	репчатые луковицы
1	пучок зеленого лука
100 г	зеленого горошка

Для соуса:

4 ст. л.	растительного масла
2 ст. л.	темного винного уксуса
1 ст. л.	сахара
•	соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
+ 1 час (варка овощей)
Порций: 8–10
1 порция: 413,4 ккал,
белки – 18,0 г, жиры – 26,4 г, углеводы – 25,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:



1 Картофель и свеклу тщательно вымыть и отварить в мундире до готовности в разных кастрюлях.

*** Овощи можно запечь и в духовке. Для этого нужно завернуть каждую картофелину и разрезанную на 4 части свеклу в фольгу и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 40–45 мин.**

Дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Горошек откинуть на дуршлаг и несколько раз встряхнуть. Выложить картофель, свеклу, репчатый лук и горошек на блюдо рядами по диагонали. Взбить растительное масло с уксусом, сахаром и солью. Полить овощи, накрыть и дать настояться 10–15 мин.

2 У сельди удалить голову. Сделать продольный разрез по брюшку и выпотрошить рыбу. Ножом провести вдоль хребта и вынуть верхний плавник.

3 Начиная от головы, снять с сельди тонкую кожицу.

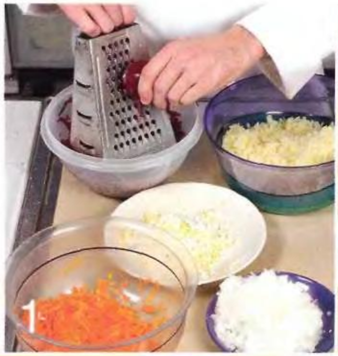
4 Разделить сельдь на 2 филе. Удалить хребет и реберные кости.

5 Вынуть мелкие косточки. Нарезать аккуратными кусочками.

6 Подготовленные овощи присыпать зеленым луком. Выложить сверху кусочки сельди и подать к столу.

селедка под шубой

Время приготовления: 45 мин. + 3 часа
Порций: 10
1 порция: 251,7 ккал,
белки – 8,7 г, жиры – 18,2 г, углеводы – 13,2 г


1


2



ЧТО НУЖНО:

- **2** соленые сельди
- **1** луковица
- **3** картофелины
- **2** свеклы
- **3** морковки
- **2** яблока
- **2** яйца
- **200 г** майонеза
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдь разделать на филе и нарезать небольшими кусочками. Картофель, морковь и свеклу вымыть и отварить в мундире до готовности. Дать остыть. Все овощи и яблоко очистить и натереть раздельно на крупной терке, репчатый лук измельчить. Яйцо сварить вкрутую и натереть на мелкой терке.

2 На большое блюдо выложить половину картофеля, затем – слой сельди и лука, смазать майонезом. Далее выложить слой моркови, половину свеклы, яйца. Каждый слой слегка посолить и пропитать майонезом. Последним слоем выложить оставшийся картофель, яблоки. Сверху и с боков положить оставшуюся свеклу. Разровнять поверхность, смазать майонезом и поставить в холодильник на 2–3 ч.

Перед подачей сельдь можно присыпать измельченным зеленым луком.

сельдь в клюквенном и горчичном соусе

ЧТО НУЖНО:

1 большая сельдь

Для клюквенного соуса:

150 г клюквы
100 мл воды
2,5 ст. л. коричневого сахара
• щепотка корицы
2 ст. л. портвейна

Для горчичного соуса:

2 желтка
4 ст. л. крупнозернистой горчицы
1 ч. л. сахара
2 ст. л. лимонного сока
200 мл растительного масла
• соль и перец

Время приготовления: 2 часа 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 346,7 ккал,
белки – 8,9 г, жиры – 31,3 г, углеводы – 7,3 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдь разделать и нарезать тонкими кусочками.

2 **Приготовить клюквенный соус.** Выложить клюкву в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить 7 мин. Добавить сахар, корицу и портвейн, готовить 5 мин. Дать остыть. Половину кусков сельди разложить в 4 бокала, залить соусом и поставить в холодильник на 2 ч.

3 **Приготовить горчичный соус.** Взбить желтки с горчицей и сахаром, добавить лимонный сок, масло, соль, перец. Оставшуюся сельдь разложить в 4 бокала, залить горчичным соусом и также поставить в холодильник на 2 ч.



1



2



3



рыбная тарелка

ЧТО НУЖНО:

- **4 ст. л.** красной икры
- **4** макаронные «ракушки»
- **4** отваренные королевские креветки
- **4** помидора черри
- **2 ч. л.** майонеза
- **1** огурец
- **4** ломтика рыбы масляной
- **4** ломтика малосольного лосося
- **4 ст. л.** натурального йогурта
- **4** веточки укропа
- **1** лимон

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 168,8 ккал,
белки – 16,9 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 6,1 г

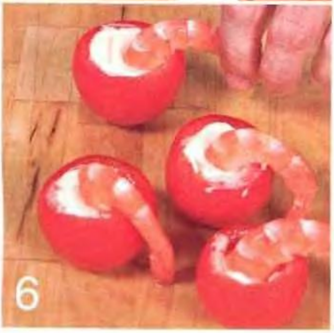












Рыбная нарезка, аккуратно разложенная на блюде, как и классический салат «Оливье» – вкусно, но не интересно. А что, если изменить привычную подачу рыбы?

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Макаронные «ракушки» отварить согласно инструкции на упаковке. Главное, не разварить! Обдать холодной водой и выложить на бумажные салфетки.

2 Лимон вымыть. Теркой снять цедру, из мякоти выжать сок. Укроп вымыть, обсушить и измельчить, оставив 4 небольшие веточки для украшения. Йогурт взбить с лимонной цедрой и измельченным укропом.

3 Ломтики масляной рыбы и лосося сбрызнуть лимоном.
Огурец вымыть и разрезать на 4 продольные ленты. Положить на каждую по ломтику масляной рыбы. Нарезать квадратами и сложить башенкой.

4 Положить в каждую «ракушку» по 1 ст. л. икры.

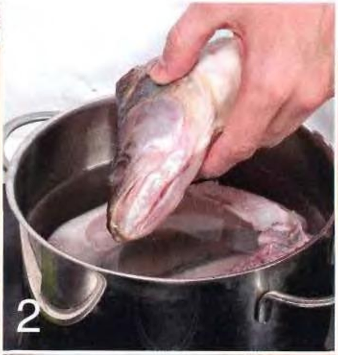
5 Кусочки лосося свернуть рожком, положить внутрь каждого по 1 ст. л. йогуртовой начинки.

6 Креветки очистить от панциря и головы, оставив хвостик. Помидоры вымыть, срезать верхушку и удалить сердцевину. Чуть присолить и перевернуть срезом вниз на бумажную салфетку. Положить внутрь помидоров по 0,5 ч. л. майонеза и по одной креветке.

Выложить подготовленные продукты на сервировочное блюдо. Украсить свежей зеленью и ломтиками лимона.









заливной судак

ЧТО НУЖНО:

- • судак весом 1 кг
- **2** небольшие луковицы
- **2** небольшие морковки
- **3** горошины черного перца
- **1** лавровый лист
- • белый молотый перец, соль по вкусу
- **30 г** желатина на 1 л воды

Для украшения:

- **1** отварная морковка
- **1** лимон
- • горсть зеленого горошка
- **5** перепелиных яиц, сваренных вкрутую
- **0,5** сладкого красного перца
- **1** веточка петрушки

Время приготовления: 2 часа 30 мин. + 3 часа
Порций: 10
1 порция: 152,6 ккал,
белки – 27,9 г, жиры – 3,0 г, углеводы – 3,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить от чешуи. Разрезать брюшко и выпотрошить, удалить жабры, вырезать спинной плавник. Удалить голову. Вырезать хребет и вынуть кости.

2 Плавники, кости и голову залить 1,5 л холодной воды. Очистить морковь и лук, добавить в кастрюлю. Довести до кипения, снять пену, положить перец и лавровый лист. Убавить огонь и варить бульон без крышки 1 ч.





3 Желатин залить стаканом холодной воды. Когда бульон будет готов, аккуратно его процедить через марлю. Ввести набухший желатин. Размешать и еще раз процедить. Добавить в желе 1 ч. л. соли, размешать и остудить до комнатной температуры.

4 В плоскую форму кожей вниз положить филе судака. Слегка посолить, приправить белым молотым перцем, накрыть пленкой. Оставить на 10 мин. Удалив пленку, переставить блюдо в заранее разогретую до 100 °С духовку и готовить 1 ч. Дать полностью остыть. Затем нарезать небольшими кусочками. В блюдо для заливного влить первый слой желе, около 5 мм. Поставить в холодильник.

5 На моркови сделать тонкие продольные выемки, нарезать тонкими кружками. Лимон нарезать полукружиями, перец – небольшими кружками или ромбиками, яйца – кружками. Петрушку вымыть и разобрать на листики.



6 Выложить рыбу на блюдо с уже застывшим слоем желе. Зафиксировать в этом положении, полив сверху тремя половниками бульона с желатином. Поставить в холодильник на 10 мин.

Разложить по блюду подготовленные детали украшения. Влить оставшийся бульон и поставить в холодильник до полного застывания.

лосось домашнего соления

Время приготовления: 30 мин. + 24 часа
Порций: 10
1 порция: 234,4 ккал,
белки – 21,3 г, жиры – 15,0 г, углеводы – 3,6 г









ЧТО НУЖНО:

На 1 кг филе лосося
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
500 г укропа

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося промыть, тщательно обсушить салфетками или полотенцем. С помощью пинцета удалить мелкие косточки.

2 Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать с солью и сахаром.

3 Выложить смесь ровным слоем на одну половину филе, закрыть второй половиной, прижать. Завернуть в пищевую пленку и оставить в теплом месте на 2–3 ч, после чего поместить в холодильник.

*** Лосось будет готов к употреблению на следующий день.**

закуска из лосося с авокадо



ЧТО НУЖНО:

- **2** спелых авокадо
- сок 1 лимона
- **250 г** слабосоленого лосося
- **4** веточки тархуна
- **4 ст. л.** сметаны

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 233,7 ккал,
белки – 10,0 г, жиры – 19,1 г, углеводы – 5,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лосося нарезать на тонкие длинные пластины и разложить на блюде.

2 Авокадо разрезать пополам, удалить косточки и очистить от кожуры. Нарезать на крупные дольки и обильно пропитать их половиной порции лимонного сока. Выложить на рыбу, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 ч.

3 2 веточки тархуна измельчить. В миске смешать тархун, сметану, оставшийся лимонный сок. Разложить рыбу и авокадо в широкие бокалы, добавить сметану с тархуном.

Украсить оставшейся зеленью.

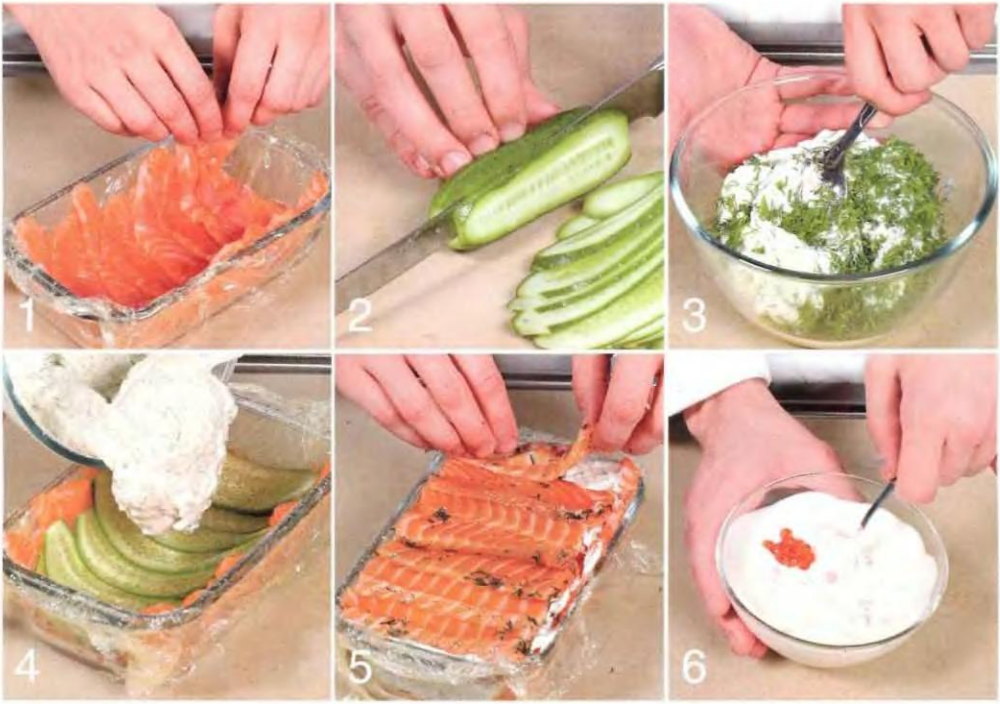








террин из семги с хреном и укропом



ЧТО НУЖНО:

80 г сливочного сыра с травами
200 мл нежирной сметаны
3 веточки укропа
1 ст. л. хрена
500 г филе слабосоленой семги
1 свежий огурец
• соль, черный свежемолотый перец по вкусу

Для соуса:

1 стакан майонеза
3 ст. л. куриного бульона
2 ч. л. лимонного сока
0,5 ч. л. соуса табаско
50 г красной икры
1 ст. л. измельченного зеленого лука

Время приготовления: 30 мин. + 8 часов
Порций: 10
1 порция: 350,8 ккал,
белки – 14, г, жиры – 31,6 г, углеводы – 2,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу нарезать тонкими длинными пластинами. Глубокую прямоугольную форму застелить пищевой пленкой. Выложить 2/3 кусков рыбы параллельно короткой стороне формы так, чтобы они слегка находили друг на друга и закрывали дно и стенки формы.

2 Нарезать огурец тонкими полосками, половину из них выложить на семгу.

3 Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Смешать сыр со сметаной, укропом и хреном, приправить солью и черным перцем.

4 Половину сырной смеси выложить в форму ровным слоем.

5 Сверху разложить половину оставшихся кусков рыбы и все огурцы. Выложить оставшуюся сырную смесь и оставшиеся куски семги. Накрыть форму пищевой пленкой, поставить в холодильник на 8 ч.

6 **Приготовить икорный соус.** Взбить майонез с куриным бульоном, добавить икру, лимонный сок и табаско, перемешать. Охладить в холодильнике.

Перед подачей на стол перевернуть форму на плоское блюдо, снять ее, аккуратно удалить пленку. Нарезать террин на порции и подать с соусом.



дынный салат с тунцом

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшая дыня «колхозница»
- **0,5** стакана белого сухого вина
- **10–12** листочков розмарина
- **200 г** свежего тунца
- **1** апельсин
- **1** красная луковица
- **0,5** кочана салата айсберг
- **200 г** копченого бекона
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** бальзамического уксуса
- **1 ст. л.** сахара
- соль, свежемолотый черный перец

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 514,4 ккал,
белки – 14,9 г, жиры – 44,0 г, углеводы – 14,7 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Дыню вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину. Аккуратно срезать часть мякоти, оставив слой примерно 2 см. Влить в каждую половинку по 0,25 стакана белого сухого вина, положить по 5–6 листочков розмарина. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 2 ч.

2 В кастрюле вскипятить чуть подсоленную воду, положить тунца и варить 5 мин. Вынуть из кастрюли, дать остыть, затем разобрать на небольшие кусочки.

3 Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и аккуратно вырезать из пленки мякоть. Оставшуюся мякоть дыни нарезать небольшими кусочками. Салат вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Бекон нарезать тонкими полосками длиной 3–4 см.

4 Разогреть сухую сковороду и обжарить бекон до шкварок. Переложить на бумажные салфетки. В сковороду выложить лук и готовить 5 мин. Снять с огня.

5 Смешать масло, уксус, сахар, соль и перец. В миску положить салат, мякоть дыни, апельсин, лук и бекон. Влить заправку, тщательно перемешать и оставить в теплом месте на 30 мин.

6 Из дыни удалить вино с розмарином. Каждую половинку разрезать на 2 части. Положить их на порционные тарелки кожурой вниз. Распределить между ними салат. В центр положить кусочки тунца.



КСТАТИ

Если у вас не оказалось свежей рыбы, воспользуйтесь консервированным тунцом TM Fortuna. Считается, что тунец – один из немногих видов рыб, которые не теряют своих полезных свойств при консервации. Он почти не содержит жира, являясь еще и диетическим продуктом, и производится с добавлением минимального количества соли.





рыба под маринадом









ЧТО НУЖНО:

1 кг	филе трески
4	луковицы
1	маленький корень петрушки
4	морковки
1	лавровый лист
6–8	горошин черного перца
2	бутона гвоздики
2 ст. л.	томатной пасты
1,5 ст. л.	сахара
0,5	стакана винного уксуса
•	соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 5
1 порция: 214,5 ккал,
белки – 34,0 г, жиры – 1,3 г, углеводы – 16,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, морковь и корень петрушки очистить и нарезать тонкой соломкой. В сковороде разогреть масло, обжарить лук, 5 мин. Добавить морковь, готовить 4 мин. Положить томатную пасту, постепенно влить примерно 1 стакан воды, регулируя консистенцию маринада. Довести до кипения, добавить лавровый лист, перец, гвоздику, соль и сахар, прогреть 5 мин. Влить уксус, перемешать и снять с огня.

2 Рыбу вымыть, нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке, посолить. Обжарить в растительном масле, по 4 мин. с каждой стороны.

3 Переложить рыбу на блюдо, залить маринадом, остудить до комнатной температуры. Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 4–5 ч.

помидоры, фаршированные креветками

ЧТО НУЖНО:

- **4** больших помидора
- **350 г** замороженных креветок среднего размера
- **4** веточки укропа
- **4** веточки петрушки
- **3 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** тертого сыра пармезан
- щепотка соли

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 334,5 ккал,
белки – 26,6 г, жиры – 21,5 г, углеводы – 8,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вымыть помидоры, обсушить. Срезать верхушку с плодоножкой в виде звезды (как показано на фото). Из помидоров вынуть мякоть, посолить и перевернуть их, чтобы вытек сок.

2 Креветки отварить в подсоленой воде, 3 мин., и очистить. У 4 креветок оставить хвостики. Зелень вымыть и измельчить.

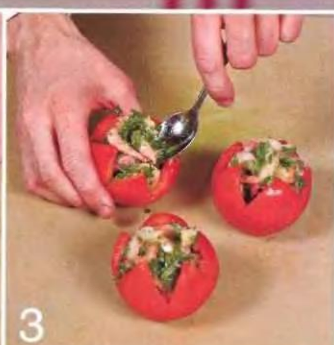
3 Смешать креветки, сыр, зелень, оливковое масло и соль, начинить этой смесью помидоры.

Сверху положить креветки с хвостиком.











севиче из форели на тостадос













Севиче – латиноамериканское блюдо из замаринованной в соке цитрусовых рыбы. В каждой стране этого континента севиче подают по-своему. Мы предлагаем вам мексиканский вариант – на лепешках.

ЧТО НУЖНО:

Для тостадос:

- **1** стакан муки
- **0,5 ч. л.** соли
- **50 г** сала
- **0,5** стакана горячей воды
- растительное масло для обжаривания

Для севиче:

- **800 г** филе форели
- **2** лайма
- **3** апельсина
- **2** красных острых перца
- **2** красные луковицы
- **3** веточки кинзы

Время приготовления: 4 часа
Порций: 12
1 порция: 308,2 ккал,
белки – 16,6 г, жиры – 17,3 г, углеводы – 21,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В чашу блендера всыпать просеянную муку и соль. Сало разрезать на небольшие кусочки, добавить в блендер и взбить с мукой до состояния мелких крошек. Тонкой струйкой влить горячую воду и взбивать до получения мягкого и пластичного теста. Посыпать мукой доску и вымесить тесто. Накрыть влажной салфеткой и оставить на 10 мин.

2 Скатать тесто в колбаску и разрезать на 12 кусков. На присыпанной мукой поверхности раскатать каждый кусок в очень тонкую лепешку.

3 Раскалить в сковороде растительное масло, выложить одну лепешку и жарить 30 сек., перевернуть на другую сторону и жарить еще 10 сек. Остудить и обсушить на бумажном полотенце. Таким образом пожарить остальные лепешки.

4 Рыбу промыть и нарезать маленькими кубиками. Из лаймов и 1 апельсина выжать сок. Положить кусочки форели в миску и залить выжатым соком. Накрыть и оставить на 3 ч.

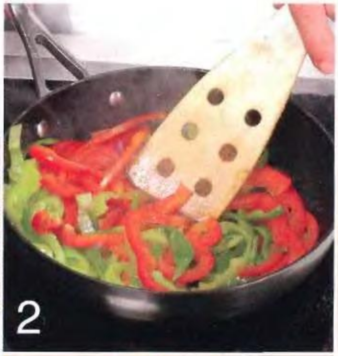
5 2 апельсина очистить и нарезать тонкими дольками. Перец вымыть, очистить от семян, измельчить. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Кинзу промыть, измельчить.

6 В замаринованную рыбу добавить перец, лук, кинзу и мякоть апельсина, приправить, перемешать.

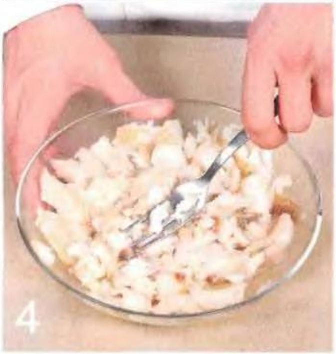
Выложить на тостадос и подать к столу.

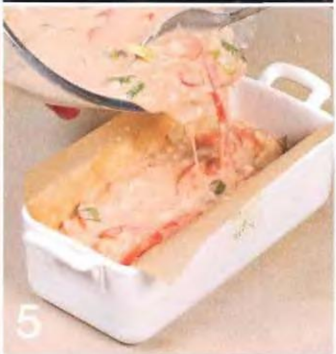


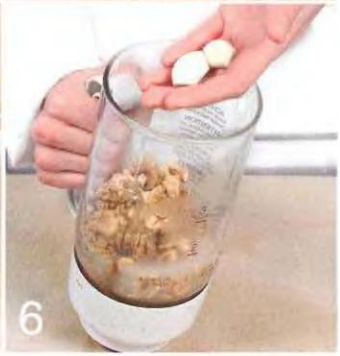












рыбный паштет с паприкой

ЧТО НУЖНО:

- **800 г** филе любой белой рыбы
- **6** яиц
- **2** сладких красных перца
- **2** сладких зеленых перца
- **100 г** томатной пасты
- **400 мл** сливок жирностью 20%
- **4 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

- **0,25 л** рыбного бульона
- **200 г** грецких орехов
- **2** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** винного уксуса
- **1 ч. л.** хмели-сунели
- **1 ч. л.** толченных семян кориандра
- щепотка молотой корицы
- **2** бутона гвоздики
- щепотка белого перца

Время приготовления: 1 час 10 мин. + 6 часов
Порций: 6
1 порция: 439,6 ккал,
белки – 30,0 г, жиры – 30,6 г, углеводы – 11,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей чуть подсоленной водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь и варить 5 мин. Вынуть из кастрюли, дать остыть. Бульон процедить и отставить.

2 Перцы вымыть, разрезать на 2 части и удалить сердцевину. Мякоть нарезать полукольцами. На сковороде разогреть 3 ст. л. масла и, помешивая, обжарить перцы, 7 мин.

3 В миске взбить яйца с томатной пастой и сливками. Добавить соль, перец и перемешать до однородной массы.

4 Филе рыбы мелко нарезать, тщательно смешать с перцами и сливочно-томатной смесью.

5 Разогреть духовку до 180 °С. Прямоугольную форму для выпечки смазать оставшимся маслом и застелить пергаментом. Выложить рыбную массу и выпекать 50 мин. Готовый паштет вынуть из духовки и дать остыть до комнатной температуры, затем поместить в холодильник на 6 ч.

6 **Приготовить соус.** Орехи и чеснок измельчить в комбайне, влить немного теплого рыбного бульона и уксус. Добавить хмели-сунели, кориандр, корицу, гвоздику, белый перец. Взбить до консистенции густой сметаны. Поставить в холодильник на 2 ч.

Паштет вынуть из формы, нарезать на порции и подать с рыбным соусом.



холодный мусс из копченой рыбы

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшая рыба горячего копчения
- **150 мл** молока
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1 ч. л.** муки
- **2** крутых яйца
- **7 г** желатина
- **300 мл** сливок жирностью 35%
- **2** веточки петрушки
- черный молотый перец
- **1 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 30 мин. + 4–5 часов
Порций: 6
1 порция: 419,6 ккал,
белки – 19,8 г, жиры – 35,9 г, углеводы – 4,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С рыбы снять кожу, удалить кости. Мякоть разобрать на куски. Вскипятить молоко, положить в него рыбу, уменьшить огонь до среднего и варить 5 мин.

2 Вынуть рыбную мякоть из молока, переложить в миску и измельчить с помощью вилки. Молоко сохранить.

3 В сотейник влить 3 ст. л. воды, всыпать желатин. Дать настояться 10 мин., затем переставить на средний огонь и готовить, помешивая, пока смесь не посветлеет. Снять с огня.

4 Яйца мелко порубить и добавить к рыбе. В сотейнике растопить сливочное масло, всыпать муку и влить молоко, в котором варилась рыба. Варить, помешивая, пока смесь не загустеет. Влить смесь в миску с рыбой и яйцами.

5 Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Влить желатин в рыбную массу, перемешать. Затем добавить сливки, петрушку и перец, еще раз аккуратно перемешать.

6 Формочки смазать растительным маслом, разложить в них рыбный мусс, накрыть пленкой и поставить в холодильник до полного застывания.





жюльен из хека



ЧТО НУЖНО:

200 г филе хека
1 луковица
3 ст. л. молока
100 мл сливок
2 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
40 г тертого сыра пармезан
1 зубчик чеснока
1 ст. л. панировочных сухарей
- соль, перец
- щепотка мускатного ореха

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 277,5 ккал,
белки – 13,5г, жиры – 18,4 г, углеводы – 14,4 г

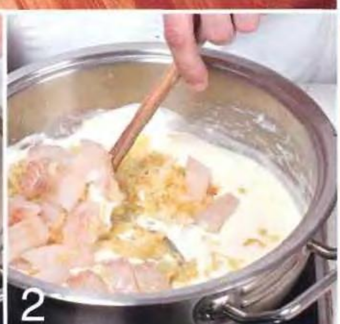
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейнике подсушить муку до бежевого цвета и, постоянно помешивая, разбавить молоком и сливками.

2 Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, 4 мин. Филе промыть и нарезать кусочками. В молочно-мучную смесь положить рыбу и лук, приправить солью, перцем и мускатным орехом, все тщательно перемешать и готовить 2 мин.

3 Кокотницы натереть чесноком и разложить в них рыбную смесь. Тертый сыр перемешать с панировочными сухарями и посыпать сверху смесь. Запекать до образования румяной корочки, примерно 15 мин.


1


2


3

шпроты в апельсиновом соусе

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 186,3 ккал,
белки – 8,9 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 8,2 г







ЧТО НУЖНО:

- **1** банка шпрот в масле
- **2** апельсина
- **1 ч. л.** семян укропа
- **1 ст. л.** крахмала

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 С одного апельсина теркой снять цедру. Аккуратно вырезать мякоть из пленок. Из второго апельсина выжать в сотейник сок, добавить цедру, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь.

2 Крахмал развести в 0,5 стакана воды. Помешивая, влить в сотейник с соком. Готовить, не прекращая мешать, 5 мин. Дать остыть.

3 Шпроты вынуть из банки и обсушить бумажными салфетками. Сложить в миску шпроты, дольки апельсина. Влить соус, накрыть и поставить в холодильник на 1 ч.

Переложить шпроты и апельсины на блюдо, сбрызнуть соусом.





фаршированные кальмары

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 403,3 ккал,
белки – 41,6 г, жиры – 21,6 г, углеводы – 10,6 г













ЧТО НУЖНО:

- **2** крупных кальмара
- **200 г** очищенных креветок
- **150 г** филе трески
- **2** морковки
- **1** стакан ростков сои
- **2** черешка сельдерея
- **1** желтый перец
- **1** пучок листового салата
- **3 ст. л.** оливкового масла
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кальмары поместить под сильную струю воды и снять тонкую наружную пленку, удалить изнутри хитиновые пластины. В кастрюле вскипятить чуть подсоленную воду, опустить кальмары. Через 1 мин. отбросить на дуршлаг и сразу же промыть холодной водой.

2 Треску вымыть, промокнуть бумажной салфеткой и нарезать небольшими кусочками. Положить в блендер вместе с креветками и измельчить до однородной массы.

3 Морковь, сельдерей и сладкий перец вымыть. Перец разрезать пополам и удалить сердцевину. Нарезать все овощи кубиками. Ростки сои выложить в дуршлаг и промыть, дать стечь воде. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, положить перец и морковь. Жарить 3 мин. Добавить сельдерей и готовить еще 2 мин., затем снять с огня. Приправить солью и перцем, положить ростки сои.

4 В миске смешать измельченную рыбу с обжаренными овощами. При необходимости добавить соль.

5 Максимально заполнить тушки кальмаров получившейся начинкой.

6 В широкой кастрюле вскипятить воду, выложить кальмары и варить 20 мин. Шумовкой переложить на блюдо и дать остыть. Салат разобрать на листья, промыть и обсушить.

Перед подачей нарезать кальмаров кружками, выложить на листья салата, украсить зеленью и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.



медальоны с морскими гребешками в вине

ЧТО НУЖНО:

- **16** очищенных морских гребешков
- **250 г** слоеного теста
- **1** стакан хереса или мадеры
- **1** яйцо
- **1** красная луковица
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** муки
- • веточка базилика
- • соль и перец

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 795 ккал,
белки – 33,0 г, жиры – 48,2 г, углеводы – 57,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 На столе, присыпанном мукой, раскатать слоеное тесто в пласт толщиной 3 мм. Смочить водой и разделить пополам.
Наложить один пласт теста на другой. С помощью стакана или специальной формы вырезать 4 кружка диаметром 9 см.

2 Смазать противень маслом и проложить бумагой для выпечки. Разложить на нем «двойные» кружки на расстоянии 3–4 см друг от друга. Смазать тесто слегка взбитым яйцом. Выпекать 10 мин. при температуре 200 °С. Переложить на решетку и дать остыть.

3 Лук очистить и мелко нарезать. Базилик вымыть и измельчить. Гребешки вымыть, обсушить и обвалять в муке.
В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук, 4 мин. Добавить гребешки и готовить еще 1 мин.

4 Влить вино, добавить базилик, соль и перец. Перемешать, уменьшить огонь и готовить 2 мин.

5 На остывших слоеных медальонах сделать продольный надрез, не доходя до конца 1 см. Раскрыть их наподобие морской раковины.

6 Выложить медальоны на порционные тарелки, наполнить гребешками вместе с соусом и накрыть верхней половинкой.

Украсить зеленью.





рулеты с креветками по-тайски

ЧТО НУЖНО:

- **1** пучок зеленого лука
- **300 г** королевских креветок
- **1** красный перец чили
- **1** пучок кинзы
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1 ст. л.** меда
- **2** тонких лаваша

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 224,7 ккал,
белки – 15,1 г, жиры – 7,9 г, углеводы – 23,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, кинзу и перец вымыть. Перец очистить от семян, мелко нарезать. Лук и кинзу измельчить. Креветки отварить в подсоленной воде, 3 мин., и очистить.

2 Смешать масло, соевый соус и мед.

3 В миску положить креветки, чили и зелень. Полить соусом и тщательно перемешать. Листы лаваша положить друг на друга, разрезать на 4 части, разложить на них начинку, завернуть в рулеты и перевязать перьями лука.

